

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры, спорта и безопасности  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика обучения работе с предметами в художественной  
гимнастике девочек дошкольного возраста (4-6 лет)**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Голоманзина Ксения Александровна  
обучающийся ФИЗК-1501 группы  
очного отделения

\_\_\_\_\_  
дата К.А. Голоманзина

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата И. Н. Пушкарева

Научный руководитель:  
Пушкарева Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата И. Н. Пушкарева

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы .....	5
1.1. Характеристика и особенности художественной гимнастики как вида спорта.....	5
1.2. Возрастные особенности девочек 4-6 лет .....	9
1.3. Особенности развития девочек 4-6 лет занимающихся художественной гимнастикой.....	10
1.4. Особенности сенситивного периода развития детей 4-6 лет.....	12
1.5. Средства и методы технической подготовки в художественной гимнастике .....	14
Глава 2. Организация и методы исследования .....	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим этапом в системе подготовки гимнасток, как и во многих других видах спорта, является этап начальной подготовки. Именно на данном этапе обучения осуществляется направленное совершенствование механизмов развития двигательно-координационных способностей спортсменок и закладываются основы техники владения предметом, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике. Возрастающие требования, предъявляемые к современной художественной гимнастике, и стремительно ожесточающаяся конкуренция, направленная на достижение наивысшего спортивного результата, говорят о необходимости усовершенствования многолетнего процесса подготовки гимнасток.

*Проблема исследования.* Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов обучения работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

*Актуальность темы.* Актуальностью темы является неуклонное повышение требований к уровню сложности и оригинальности упражнений, выполняемых с предметами в художественной гимнастике. Растущая сложность предметной подготовки обостряет поиск эффективных методик обучения сложно-координационным движениям и быстрому приобретению прочных навыков в работе с предметами. Это является одной из важнейших тенденций прогрессирования художественной гимнастики на данном этапе ее развития. Исходя из данной проблемы актуальным становится разработка такой программы начального обучения в художественной гимнастике, эффективность которой, позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков и умений в работе с предметами у девочек юного возраста.

*Объект исследования:* учебно-тренировочный процесс девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

*Предмет исследования:* методика обучения работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

*Цель исследования* –повышение уровня спортивного мастерства в работе с предметами у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

*Задачи:*

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать методику, направленную на эффективное обучение работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на предметную подготовку гимнасток на этапе начальной подготовки.

*Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).* ВКР изложена на 59 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 48 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Характеристика и особенности художественной гимнастики как вида спорта**

Художественная гимнастика является специфическим видом спорта, обладающим возможностью не только сочетать в себе технически сложные взаимодействия элементов тела с разнообразной работой предметом, но и дает возможность спортсменам выражать свои чувства и эмоции под музыку, создавая из спорта - настоящее произведение искусства.

Гимнастика относится к одному из самых популярных видов спорта настоящего времени. Имея универсальные средства, к которым относятся музыка, танцевальные шаги, прыжки, повороты, равновесия, волны, наклоны и т. д., художественная гимнастика позволяет решать самые разные задачи физического, эстетического, эмоционального и духовного воспитания занимающихся. Кроме того, разнообразие средств позволяет оптимально и сбалансированно развивать рекордное проявление координации, гибкости, равновесия, прыгучести спортсменов, стремящихся показать выдающиеся технические результаты. Благодаря этому происходит развитие и популяризация художественной гимнастики как вида спорта во всем мире [1, 2].

Обладая специфическими тенденциями, художественная гимнастика определяет свою направленность мирового развития (Приложение 1), к которым также можно отнести и тенденции развития, относящиеся именно к нашей стране. К таким относятся: увеличение количества детей, занимающихся художественной гимнастикой, увеличение числа регионов, в которых культивируется художественная гимнастика, увеличение количества тренеров и развитие клубной системы в гимнастике. Данные тенденции носят устойчивый характер и говорят о долгосрочной перспективе развития художественной гимнастики [17,45].

Так как зарождение художественной гимнастики как спорта началось только в начале 19 века, относительно других спортивных дисциплин, гимнастика считается одним из самых молодых видов спорта. За историю своего недолгого существования гимнастика существенно видоизменилась и на современном этапе развития, только повысились требования к сложности выполняемых элементов и к исполнительности представительниц данного вида спорта.

Художественная гимнастика в своем становлении и развитии прошла долгий путь, собрав воедино все лучшее из спорта и искусства. Характерной чертой, проходящей через всю историю художественной гимнастики, было и остается наличие эстетических критериев, характерных только для гимнастики[3]. Создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии выразительности - важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции произвольного упражнения. Существует следующее определение понятия «композиция» в художественной гимнастике – система движений, находящихся в единстве со структурой и характером музыкального произведения и подчиненных требованиям зрелищности, эстетической направленности, спортивной тактики и правил соревнований. Именно композиция помогает связать все средства воедино и создать логически правильно построенную картину между набором необходимых элементов. Это важнейший организующий компонент художественной формы, придающий произведению единство и целостность, соподчиняющий его компоненты [10,44].

Наиболее характерными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием [10].

Обилие и специфика средств художественной гимнастики обуславливают характерные для данного вида спорта методические особенности [4]. К основным особенностям художественной гимнастики можно отнести, во-первых, музыкальное сопровождение, выражающее характер движения и манеру исполнению упражнения с предметом или без него. Создается связь не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой [5]. Во-вторых, к художественной гимнастике относится не характерное для других видов спорта, свободное перемещение гимнасток по площадке, включающее в себя элементы, соответствующих гимнастике, танцевальных направлений, мимики, пластики и элементов упрощенной, стабилизированной акробатики. В-третьих, особенность художественной гимнастики заключается в возможности эффективного влияния на развитие эстетического воспитания, развитие памяти, и внимания. Для выполнения сложных структур двигательных действий, гимнастке необходимо запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет серьезные требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения [4].

Для эффективности тренировочного процесса, спортсмену необходимо четкое восприятие движений, от которого и будет зависеть его дальнейший результат. Благодаря восприятию, основанном на зрительных ощущениях, спортсмен может оценить не только удаленность предмета и партнеров, но и проследить детали изучаемых и совершенствуемых движений и действий.

Внимание гимнастки к движениям, их деталям, координации движений, или иначе-отчетливость восприятия, во многом определяет успешность и совершенствование спортсмена в художественной гимнастике. Именно сосредоточенность, широкое распределение на движущиеся объекты, быстрая переключаемость с одного эпизода на другой, особенно в

напряженных ситуациях, характеризует внимание, как важную особенность любой гимнастики.

Минимальное ограничение действий какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, обуславливают произвольное управление движением гимнастки, что говорит о необходимости умения владеть своим телом в естественных условиях. Данное обстоятельство в значительной степени определяет структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах) [18].

При занятиях художественной гимнастикой предъявляются высокие требования к дыхательной и сердечно-сосудистой системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания [19,24].



## **1.2.Возрастные особенности девочек 4-6 лет**

Каждый возрастной период является важным этапом жизненного цикла человека (от момента его рождения) и характеризуется своими индивидуальными функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими особенностями организма.

Старший дошкольный возраст — это начальный этап формирования личности, имеющий высокое значение для физического, психического и эмоционального развития ребенка, характеризующийся возрастом ребенка от 4 до 6 лет [20].

В данном возрасте формируется фундаментальная основа для здоровья и физического развития детей. Происходит процесс изменения его морфофункциональных свойств организма. Активно изменяется размер и масса тела, а также функциональные возможности организма, отражающиеся в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности [21].

В дошкольном возрасте наступает момент активного развития психики, связанного с формированием целого ряда его потребностей. Важнейшими является потребность в общении, с помощью которой усваивается социальный опыт, потребность во внешних впечатлениях, в результате чего происходит развитие познавательных способностей, а также потребность в движениях, приводящая к овладению целой системой разнообразных навыков и умений.

В возрасте с 4 до 6 лет происходит интенсивное развитие всех познавательных психических процессов и, именно в период естественного формирования систем организма, лучше всего поддаются тренировке и воспитанию все функции центральной нервной системы, к которым, как одно из важнейших, относится сенсорное развитие. Сенсорное развитие — это совершенствование ощущений, восприятий и наглядных представлений человека, обуславливаемое снижением порога ощущений, повышением

зрения и точности цветоразличия, развитием фонематического и звуковысотного слуха. В результате сенсорного развития ребенок овладевает перцептивными действиями, основная функция которых заключается в обследовании объектов и вычленении в них наиболее характерных свойств, а также в усвоении сенсорных эталонов, общепринятых образцов чувственных свойств и отношений предметов[22].

Данный возраст связан и с улучшением координационных движений и активно развивающейся моторикой, что в целом улучшает ловкость ребенка по сравнению с младшим возрастом.

### **1.3. Особенности развития девочек 4-6 лет занимающихся художественной гимнастикой**

В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение у девочек 4-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако, большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям.

Гибкость является одним из важнейших качеств художественной гимнастики и определяется как способность выполнять упражнения с большей амплитудой движения. Возраст от 4 до 6 лет характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что говорит о возможности наиболее эффективного влияния на развитие эластичности и подвижности суставов гимнасток в юном возрасте [10, 23].

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. В общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия [27]. Координационные способности включают в себя:

- ориентацию в пространстве;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

К важнейшим, специфически проявляющимся, координационным способностям в предметно-практической и спортивной деятельности гимнасток, в большей степени развивающихся в возрасте 4-6 лет, относят:

- способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве);
- способности к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- чувство ритма;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокINETическая устойчивость;
- способность к произвольному мышечному расслаблению [25,26].

Так как в гимнастике постоянно задействуются органы чувств, отвечающие за вестибулярный аппарат, координацию движений, баланс, быстроту реакции, ощущение своего тела в пространстве и звеньев тела по отношению друг к другу, в возрасте от 4 до 6 лет во время тренировок хорошо развивается нервная система, мелкая и крупная моторика, умение точно владеть телом, ликвидируется сенсорный дисбаланс.

К анатомо-физиологические и психофизические особенности юных гимнасток относится постепенное окостенение длинных костей, что говорит

о необходимости развития гибкости, моторики и координационных способностей именно в этом возрасте, пока кости более мягкие и поддаются влиянию извне в большей мере, чем у гимнасток более старшего возраста. В этом же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба и идет процесс активного развития мышечного корсета [29, 30].

#### **1.4. Особенности сенситивного периода развития детей 4-6 лет**

Понятие сенситивного развития обозначается как способность человека оценивать и распознавать окружающий мир и реагировать на различные раздражители внешнего воздействия. Сенситивные периоды развития ребенка — это определенный этап жизни, в который создается благоприятная обстановка развития культурной, физической, психической, социальной оценки окружающего мира. Каждый из этапов носит временный характер и в момент его наступления максимально качественно и достаточно быстро происходит освоение, характерного для данного периода, психического становления [31].

Сенситивный период возраста от 4 до 6 лет относится к наиболее важному моменту в развитии и жизнедеятельности ребенка. Сенситивные этапы развития в этот момент работают максимально активно и происходит процесс оценки и опознавания всего вокруг происходящего. Этот период характеризуется как этап самостоятельного стремления ребенка к изучению и освоению новых, ранее неосвоенных знаний и умений, и является наиболее подходящим периодом для начального этапа становления личности ребенка в спортивной деятельности.

В возрасте 4–6 лет происходит активное развитие различных психических процессов: памяти (ее объем существенно увеличивается и становится способен к более значительным объемам информации), внимания (повышаются его произвольность и устойчивость) и восприятия. Важной особенностью данного периода является становление детей более осознанными и произвольными, что развивает их волевые качества, которые в дальнейшем влияют на характер и личность ребенка[32].

Неотъемлемая часть сенситивного периода возраста от 4 до 6 лет, приходится на развитие движения рук ребенка, т. к. руки являются специфическим человеческим органом и обладают многообразием заключенных в себе функций. В дошкольном возрасте происходит формирование общей и артикуляторной моторики, а также тонких дифференцированных движений рук. Моторика — это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук. Развитие моторики рук определяет возможность большого разнообразия действий, начиная от примитивных жестов, до очень мелких движений, от которых напрямую зависит обучаемость спортсмена сложно манипулятивной работе с предметами, например в художественной гимнастике.

Уровень развития движения пальцев рук влияет на развитие моторной функции речи и стимулирует развитие других психических функций, таких как мышление, память и внимание. Функции человеческой руки носят уникальный и универсальный характер. Известный советский педагог Сухомлинский, говорил о том, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться».

Именно дошкольный период развития ребёнка, является наиболее эффективным возрастом для освоения и формирования мелкой моторики, что подтверждает правильность выбранного возрастного периода для обучения предметному мастерству в художественной гимнастике.

### **1.5. Средства и методы технической подготовки в художественной гимнастике**

Техническая подготовка — это специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность гимнастки к достижению наивысших результатов. Она связана с необходимостью освоения большого арсенала двигательных действий за относительно короткий срок. Эти двигательные действия представляют собой сложные координационные сочетания движений отдельными звеньями тела с манипуляцией различными предметами, которые выполняются на фоне музыкального сопровождения и в свою очередь, требуют от спортсменок значительных физических кондиций и достаточного уровня развития конкретных специальных двигательных качеств [12].

Техническая подготовка в гимнастике необычайно ёмкий и многогранный процесс, для ориентации в котором принято подразделять техническую подготовку на разделы и компоненты. Целесообразным выделением, на современном этапе художественной гимнастике, принято считать следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка;
2. Хореографическая подготовка;
3. Музыкально-двигательная подготовка;
4. Композиционная подготовка;

## 5. Предметная подготовка.

К беспредметной подготовке относится освоение базовых элементов и формирование техники телодвижений. В движениях без предмета (телодвижениях гимнасток) можно выделить компоненты беспредметной подготовки и структурные (сходных по технике) группы движений характерные только для художественной гимнастики (Рис. 1)[13].



Рис. 1. Структура беспредметной подготовки

Хореографическая подготовка связана с формированием техники хореографических движений и включает в себя обучение элементам 4 танцевальных систем: народно-характерной, классической, современной и историко-бытовой. Хореографическая подготовка обогащает двигательные способности гимнасток, содействуя разнообразию их деятельности и расширяя средства выразительности в соревновательных программах.

Музыкально—двигательная подготовка в художественной гимнастике формирует умение понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом и динамикой.

Композиционной подготовкой называется процесс составления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ, основой которых являются гимнастические упражнения.

Художественная гимнастика, как вид спорта, по характеру своей двигательной деятельности требует от спортсменок проявления широкого круга двигательных умений, навыков и способностей. Одной из сложнейших задач на этапе технической подготовки гимнасток, является процесс формирования техники движений предметами [14,40].

Упражнения с предметами выполняются с пятью разными по форме, фактуре и размерам предметами, такими как скакалка, обруч, мяч, булавы и лента. Особенности предметов безусловно влияют на технику движений, но общие закономерности сходных по технике движений очевидны. С обобщенных позиций, в упражнениях с предметами целесообразно выделять структурные группы движений, обладающих своими особенностями и сложностями в их исполнении (Таблица 1).



## Структурные группы движений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальны
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, за спину
	Крученые	По различным осям
	Нетипичным захватом	Ногой (ами), за конец, середину,
	Двух предметов	конец и середину предмета
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону
	Телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Обводные	Под руку, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	В перекаат, вращение, обкрутку и т. д.
	Нетипичным хватом	На ногу(и), на туловище, за конец и за середину предмета
Передачи	Простые	Перед собой и над собой
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекааты	По полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног в разных плоскостях
Вращения	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На туловище	Без и со смещением
	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	На полу	Без и со смещением
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
Фигурные движения	Круги и восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки, мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые, в разных плоскостях
Прыжки через предмет	С 1-3 вращением, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад, в сторону, с различным положением тела

	Через движущийся предмет	Катающийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
--	--------------------------------	--

На этапе начальной подготовки юных гимнасток, для обучения работе с предметами необходимо развитие мелкой моторики мышц кисти. Целесообразно использовать задания на согласование движений и совершенствование зрительно-двигательной реакции, точности воспроизведения пространственных параметров движения, внимания и мышления. Необходимо учитывать определенные сенситивные периоды развития: реагирующей способности (5-6 лет); кинестической способности, (5-8 лет); способности к ориентации (4-6 лет) [16].

### **1.5.1 Методы формирование техники движений с предметами в художественной гимнастике**

Обучение работе с предметами— это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий тренера и ученика. Это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков, отличающихся своей сложностью и разнообразностью. Помимо основных задач в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи, но в любом случае главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путем использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка. Перед тренером всегда стоит определенная задача – провести спортсмена по наиболее короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным [34].

В теории физического воспитания не существует большого разнообразия методов для обучения работе с предметами. Для обучения гимнасток используются методы, применяемые в других направлениях развития, относящихся не только к определенному виду спорта, но в целом в практике физического воспитания.

К основным методам, необходимым для использования при обучении работе с предметами в художественной гимнастике, относятся педагогические методы для передачи и усвоения знаний, умений и навыков, предусмотренных программой обучения (Рис.2).



Рис.2. Методы обучения двигательным действиям

К словесному методу обучения относятся методические приемы, благодаря которым, тренер формирует у спортсменов предварительное представление об определенном элементе предметной подготовки, устанавливая и устраняя отдельные ошибки в его выполнении. Тренером используется прием объяснения, который является ведущим приемом для изложения конкретного содержания понятия, действия и движения; рассказ, использующийся для расширения знаний и представлений; беседа-активная форма словесного метода, использующаяся для оценки степени понимания; а также замечание, указания, команды и т. д.

Наглядный метод обладает схожими целями со словесным и, чаще всего, используется с ним в паре, для создания целостного представления об изучаемых действиях. Используются приемы показа, демонстрации наглядных пособий, просмотр кинокартин, иллюстративного материала с помощью технических средств обучения, соревнований, выполнение отдельных упражнений.

Соревновательный метод является практическим и используется при разучивании, закреплении и совершенствовании знаний, умений и навыков. Ведущую роль в нем выполняет метод упражнения, создающий условия для систематического повторения и, следовательно, закрепления разучиваемого упражнения. Этот метод имеет две существенные разновидности: метод целостного обучения и метод расчлененного обучения [39].

При большом количестве разновидностей методов и приемов обучения, для формирования устойчивых навыков и умений в работе с предметами, тренером принимается решение по двум основным направлениям: целостное или расчлененное освоение элементов наиболее приемлемо в каждом конкретном случае. В основу выбора целесообразно положить принцип, предложенный доктором педагогических наук Ю.К. Гаввердовским. В его работах прослеживается мысль о необходимости использования всех возможностей для применения, прежде всего, целостного метода и, если это невозможно, то использовать расчленение упражнения на наименьшее количество частей. К таким возможностям относится предварительное формирование основных видов готовности гимнасток, использование подводящих упражнений, помощи тренера, а также регуляторов движения, применяя которые, тренер ставит обучаемых в условия, в которых движение может быть выполнено только одним правильным способом [35,37].

В системы физического воспитания, как и в спорте, характерной чертой является совмещение целостного и расчленённо-конструктивного метода. Данные методы направлены преимущественно на освоение спортивной техники и характеризуются совмещением различных приемов обучения. Разучивание и освоении двигательного действия в целом, осуществляете при доведении до навыков более простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

Большая роль при применении целостного и расчленённого метода отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые являются разъясняющей частью процесса обучения. В художественной гимнастике подводящие упражнения применяются, в основном, на начальном этапе технической подготовки.

Обладая характерными только для художественной гимнастики предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), для обучения предметному мастерству используются методы нехарактерные для других спортивных дисциплин [38]. Для технической подготовки в художественной гимнастике используют следующие методы:

1. *Метод совмещенного обучения работ с предметами и развития координационных способностей.*

При обучении гимнасток работе с предметами необходимо учитывать, что данный процесс является достаточно длительным. Зачастую, данным процессом заменяют другие, не менее важные процессы спортивного становления. К таким относятся координационные способности, для эффективного развитие которых необходимо их совмещение с другими дисциплинами, предусмотренными программой. Совмещение развития координационных способностей с развитием предметного мастерства возможно с использованием нескольких методических приемов.

К таким методическим приемам можно отнести использование базовых упражнений с предметами с добавлением элементов статического характера, таких как – равновесия. Данные упражнения необходимо выполнять с повышением амплитуды исполнения как в самом элементе, так и работе предмета. К таким упражнениям можно отнести: равновесие «пассе» на полупальце с вращением скакалкой «восьмерки» с двух сторон. Задача гимнастки удержать равновесие и скоординировать двигательное действие скакалки, не запутав ее. Исходя от более простых равновесий необходимо усложнять условия выполнения, например изменяя или сохраняя работу скакалкой, но изменяя сам элемент тела.

К приемам развития координационных способностей относят внесение в предметную подготовку акробатических элементов. К несложным акробатическим элементам, которые спортсменки способны выполнить без технических ошибок и длительных пауз, таких как: кувырок вперед и назад, колесо на одной руке, переворот вперед и назад и т. д., добавляют базовую работу с предметом: статическое удержание предмета, кат предмета по полу, удары предмета по полу и т. д. Одновременное развитие нескольких функций поможет гимнастке отработать и усовершенствовать базовые элементы в работе с предметами и элементы акробатического характера.

## *2. Метод изменения условий*

После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путём изменения условий их выполнения, к которым относятся: уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков); дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.; перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмёрках; соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах мяча); усложнённые положения рук, (например, в момент ловли рука за спиной, под ногой, руки в скрестном положении)

### *3. Метод многократного повторения*

Повторение – это процесс мысленного или двигательного воспроизведения информации исключительно из памяти спортсмена. В процессе предметной подготовки необходимо использовать активное повторение ранее или только что изученного материала. Для эффективной работы метода повторения, необходимо уже на начальном этапе исключить запоминание элементов в полном объеме с техническими ошибками.

Так как работа с предметом является сложным координационным сочетанием движений отдельных звеньев тела, то ошибки исполнения элементов являются неизбежным атрибутом обучения. Двигательные ошибки являются прямым отражением хода процесса обучения. Они выражают внешние суммарные недочеты в процессе управления двигательными действиями, существующих пока не сформирован нормальный двигательный навык. В связи с этим, необходим грамотный подбор необходимой методики обучения уже на начальном этапе подготовки. Задача тренера вовремя зафиксировать и выделить главные и второстепенные ошибки и определить их причины для дальнейшего изменения или коррекции используемой методики обучения. Рисунок доктора педагогических наук, В.А.Солодянникова 1999 года предлагает технологическую схему обучения двигательным действиям (Рис.3).

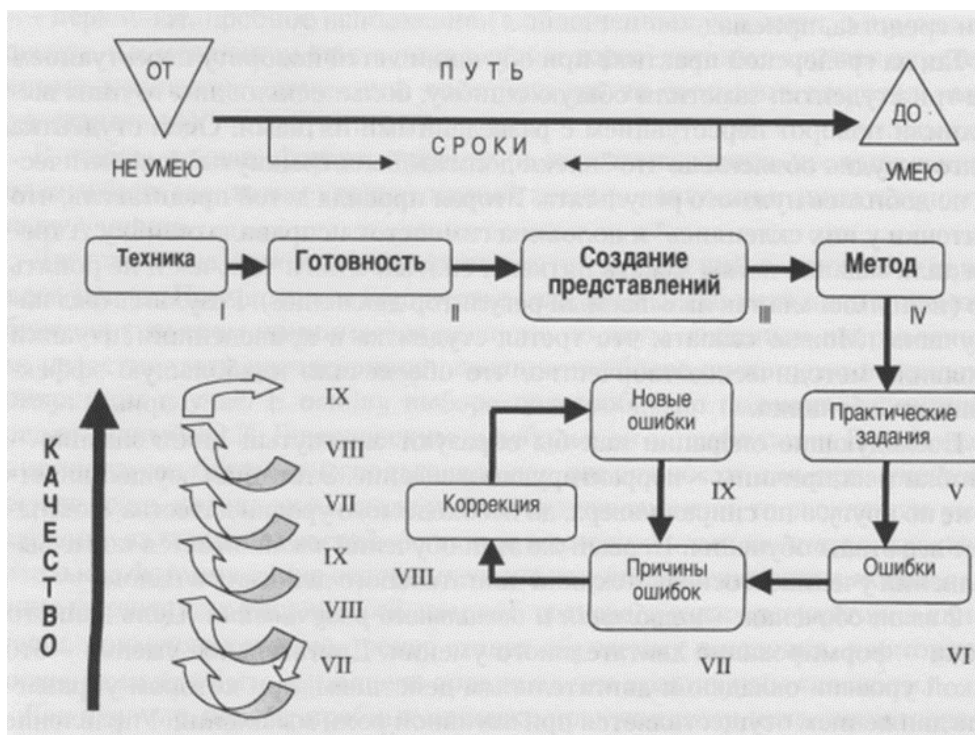


Рис.3. Технологическая схема обучения двигательным упражнениям.

До некоторого момента потребности практики по созданию новых способов решения задач, стоящих перед техническим обучением, удовлетворялись за счёт имеющихся научных знаний. Но во времена быстроразвивающихся спортивных дисциплин, этих знаний, оказывается, недостаточно, и для решения проблемы ситуации, возникает потребность для создания новых методик, соответствующих современному спорту.

Одной из современных методик, разработанной специально для данной работы, является *метод опереженного обучения*. Данный метод заключается в возможности использования элементов технической подготовки с предметами, соответствующих более старшему возрасту гимнасток, чем сами обучающиеся. Необходимость опережения в развитие, связана с повышением требований к гимнасткам современной художественной гимнастики. Данный метод включает в себя разучивание сложных элементов предметной подготовки, расчлененным способом, разделяя его на базовые, не исключая подводящие упражнения. Своевременное соединение базовых элементов в безошибочное исполнение более сложных упражнений, приведет к



повышению уровню развития гимнасток и их спортивного мастерства в ускоренном темпе. Обгоняющее программу обучение будет способствовать не только повышению уровня умений гимнасток, но и гарантированно будет способствовать развитию физических качеств и психических функций спортсменок. Построенная таким образом программа, будет развивать стремления гимнасток к освоению нового сложного материала, и тем самым развивать их морально-волевые качества [36].

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы «Школа №1392 имени Д. В. Рябинкина» в период с сентября 2018 по март 2019 года.

В исследовании участвовали гимнастки 4-6 лет групп начальной подготовки. Для эксперимента были сформированы 2 группы девочек по 10 человек. Все дети, участвовавшие в исследовании, имели допуск спортивного врача к занятиям физическими упражнениями и спортом и относились к основной медицинской группе. Девочки были учащимися группы второго года обучения.

Материальная база спортивного сооружения ГБОУ Школы №1392 г. Москвы соответствует проведению учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике в полном объёме

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе исследования (сентябрь 2018года) была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, методы исследования. Была получена информация о каждом занимающемся, проведён анализ медицинских карт. Были зафиксированы результаты первого спортивного тестирования и проведена оценка работы гимнасток на начальном этапе эксперимента у групп девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

На II этапе (сентябрь 2018 года – март 2019 года) в группе проводились тренировочные занятия по стандартной государственной школьной программе, но дополнительно в уроки экспериментальной группы были включены комплексы упражнений предметной подготовки со скакалкой и мячом. Было проведено промежуточное тестирование для оценки уровня владения предметами девочек 4-6 лет.

На III этапе (март 2019 года) были подведены итоги финального спортивного тестирования и дана оценка результатам в конце эксперимента у девочек начального уровня подготовки, занимающихся художественной гимнастикой. Полученные результаты были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу и сделаны соответствующие выводы.

## **2.2. Методы исследования**

С целью решения поставленных задач для гимнасток 4-6 лет использовались следующие методы:

- \* Анализ научно – методической и специальной литературы.
- \* Педагогическое наблюдение.
- \* Педагогическое тестирование.
- \* Педагогический эксперимент.
- \* Методы математической обработки материала.

### *Анализ научно-методической литературы*

Анализ осуществлялся на протяжении всего эксперимента. При этом основное внимание было уделено вопросам физиологического развития спортсменов, методологическим и теорико-методическим основам тренировки в художественной гимнастике. Рассматривалась структура теоретического подхода к определению вида спортивной предметной подготовки с учетом различных факторов, влияющих на изменение системы подготовки.

Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам – педагогике и психологии, физиологии и биохимии, морфологии и биомеханике и спортивной медицины. Довольно обширно привлекался материал из научно-

методических работ по другим циклическим видам спорта, таким как спортивная гимнастика и спортивная акробатика, а также спортивные дисциплины, где применяются методики развития и укрепления кисти рук, связанные с использованием спортивных предметов (баскетбол, волейбол, фехтование и т. п.).

#### *Педагогическое наблюдение,*

Проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении обследований гимнасток. Это позволило оценить содержание, объём, интенсивность и направленность педагогических средств для эффективного обучения необходимым спортивным навыкам спортсменов.

Контроль за эффективностью технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных тестов, которые представлены определенными упражнениями с предметами, характеризующими уровень владения предметом юных гимнасток.

Основным критерием оценки технической подготовки гимнасток является большая вариативность использования своих навыков и умений в работе с предметами. Упражнения тестирования подобраны в соответствии с программой спортивной подготовки гимнасток данного возраста и оценить повышение уровня технической подготовки в экспериментальной группе, возможно только по способности гимнасток идеально выполнить необходимое упражнение и возможности использовать его в более сложных комбинациях.

Для определения уровня технической подготовки мной были проведены следующие тесты:

1. Тесты на проверку навыков умения работы со скакалкой – *Круговые вращение скакалкой справа и слева.* Испытуемый стоит в «первой позиции», руки вытянуты вперед, держит скакалку за концы двумя руками. Замахиваясь руками, начинает круговые движения скакалкой вперёд справа и слева по одному вращению чередуя стороны с неоднократным повторением в

течение 30 секунд. Данное упражнение повторяется в обратную сторону (круговые вращения скакалкой выполняются назад). Оцениваются координационные способности юных гимнасток и техника исполнения круговых вращений. Данное упражнение выполняется в течение 30 секунд и соответствующий результат записывается в итоговый протокол общей оценкой за два вращения – оценки за вращение скакалкой вперед и оценки за вращение скакалкой назад (Таблица 2).

Таблица 2

### Критерии оценки упражнения

Контрольные упражнения	НП			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Круговые вращения скакалкой справа и слева. (Критерии оценки)	Вращения выполнялись безошибочно и без остановки на протяжении 30 с	Вращения выполнялись с незначительным отклонением от оси, от 2 до 3 остановок скакалки в течении 30 с	Вращения выполнялись со значительным отклонением от оси, от 3 до 5 остановок скакалки в течении 30 с	Неправильное выполнение вращения со значительным количеством остановок (больше 5)

*Прыжки через скакалку вперед.* Данное упражнение выполняется из исходного положения: стойка в «шестой позиции» на полупальцах, скакалка держится за два конца прямыми руками вперед, закинута за спину. Выполняется круговое движением руками вперед, поднимая скакалку и не останавливая движение рук выполняется прыжок через нее. Данный элемент необходимо исполнить подряд без паузы неоднократное количество раз. Количество правильно исполненных прыжков без остановки заносится в протокол (Таблица 3).

## Критерии оценки упражнения

Контрольные упражнения	НП			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки через скакалку (критерии оценки)	Правильное исполнение 15 и более прыжков.	Правильное исполнение от 8 до 14 прыжков.	Правильное исполнение от 3 до 7 прыжков.	Правильное исполнение 1 или 2 прыжков.

2. Тесты на проверку навыков умения работы с мячом – *Пережат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости*. Данный элемент необходимо выполнять из положения стоя в «первой позиции», руки в сторону, мяч в правой руке. Выполняется плавный пережат мяча от правой руки к левой с небольшим отклонением туловища назад для промежуточного пережата мяча по груди. Данный элемент выполняется строго на прямых руках, задача гимнастки выполнить упражнение доведя мяч до противоположной стороны без его остановки и падения с траектории движения. Оценка исполнения выставляется по пятибалльной шкале. Из трех возможных попыток учитывается наилучшая, оценка выставляется с учетом технического исполнения и возможности гимнастки правильно определить баланс для выполнения элемент (

3. Таблица 4).

## Критерии оценки упражнения

Контрольные упражнения	НП			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Перекаат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости (критерии оценки)	полностью правильное техническое исполнение перекаата, с соблюдением требований, предъявляемым к исполнению данного элемента.	перекаат выполнен правильно больше, чем на половину	правильно исполнено только начала перекаата	Полностью неправильное исполнение перекаата

*Бросок мяча с вертикальной плоскости с приемом на одну руку.* Бросок выполняется из положения стоя на полупальцах, руки вверх, мяч в правой руке. По команде гимнастка выполняет полуприсед на полную стопу, опускает руки вниз выполняя замах, выталкивается на полупальцы выпрямляя ноги, выполняет мах руками вверх, бросая мяч над головой. Прием мяча выполняется на прямую правую руку в полуприсед на полной стопе, левая рука в сторону. На протяжении всего элемента руки прямые, голова следит за мячом, бросок и прием выполняются плавно. Элемент выполняется пять раз, в протокол заносится количество технически правильно исполненных бросков, без потери мяча (



Таблица 5).

## Критерии оценки упражнения

Контрольные упражнения	НП			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Бросок мяча с вертикальной плоскости с приемом на одну руку	Технически правильно и без потери исполнено 5 или 4 бросков из 5 (возможна одна потеря)	Технически правильно исполнено 3 броска из 5 (две потери)	Технически правильно исполнено 2 броска из 5 (три потери)	Технически правильно исполнено 1 или 0 бросков из 5 (четыре или пять потерь)

Педагогическое тестирование проводилось на тренировочных занятиях, в специально отведенный день, в условиях спортивного зала.

*Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 года, по март 2019 года, с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений в тренировочном процессе, направленных на повышение уровня технической подготовки и проверки эффективности разработанной системы подводящих и специально-подготовительных упражнений. Перед экспериментом была проверена однородность групп по уровню сформированности умений владения предметами, в частности со скакалкой и с мячом. Педагогический эксперимент проводился в естественных тренировочных условиях.

В экспериментальной группе уроки имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия –60 минут;
- Частота уроков-3 раза в неделю;
- Смешанная направленность нагрузки - анаэробная и аэробная.

В содержание уроков экспериментальной группы включались технические упражнения с предметами динамического и статического характера, направленные на повышение уровня спортивного мастерства юных гимнасток (Рис.4).



Рис.4. Средства обучения работе с предметами в художественной гимнастике

Технические упражнения динамического и статического характера для развития навыков и умений в работе с предметами на тренировках по художественной гимнастике составляли 50% от всего времени, отводимого на занятие.

При обучении работе с предметами, в частности работе с мячом и скакалкой, использовался комплекс упражнений, который был включен в подготовительную и основную части тренировочного занятия. В подготовительной части выполнялись упражнения общей и специальной «разминки» с применением элементов технической направленности. Разминка состояла из упражнений циклического характера, направленных на разогрев всех органов, на усиление притока крови к мышцам, суставам и включала в себя беговые, прыжковые серии, толчковые движения с одновременной работой рук в разных направлениях и разных плоскостях. Для более эффективного достижения цели, поставленной на период проведения эксперимента, разминка усложнялась добавлением к основным упражнениям базовых элементов предметной подготовки. Простейшее сочетание элементов общефизической направленности с базовыми элементами предмета и элементами статического характера с использованием предмета, применялись в разминке, как метод развития координационных способностей, укрепление базовых умений навыков и подготовка гимнасток к освоению более сложных элементов с предметами.

Средствами являлись общеразвивающие упражнения и базовые элементы предметной подготовки. Разминка начиналась с проработки верхней части тела (руки, шея, верхний плечевой пояс), далее туловище и завершалась разминка нижним поясом и ногами. Начинается разминка с упражнений малой интенсивности и к концу разминки интенсивность выполнения нагрузки доводится до максимума.

Последовательность выполняемых упражнений: круговые движения суставов, движения на "растяжку", волны, наклоны, развороты. В общеразвивающие упражнения был включен комплекс упражнений на развитие лучезапястного сустава и кисти. Разминка заканчивалась растяжкой основных работающих мышц. Подготовительная часть составляла около 15-25% от продолжительности всего занятия. Использовался словесный метод (объяснение, рассказ) в сочетании с наглядным методом (показ). При выполнении упражнений использовался метод целостно-конструктивного упражнения, т. к. выполнялись структурно несложные движения.

В основной части тренировочного занятия решались задачи, нацеленные на повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистая и дыхательная системы). Длительность основной части занятия составляла около 80 % от общего времени занятия и была поделена на две части, с разделением анаэробной и аэробной нагрузки. Использовался метод целостного упражнения в сочетании с расчленено-конструктивным (задания со сложной структурой). Нагрузка имела непрерывный характер в целевой зоне 60-85% от тах значения ЧСС, поэтому для обеспечения правильного «выхода» из целевой зоны, комплексы упражнений аэробной части начинались с динамических упражнений (маховые, пружинистые движения) средней амплитуды.

Технические упражнения с предметами входили в анаэробную часть основной части урока. Происходило обучение, а затем закрепление и совершенствование движений с предметом. Выполнялись махи, броски, ловля, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, повороты и т. д. Изменялись условия выполнения упражнений, например путем уменьшения и увеличения импульса силы (например амплитуда бросков), перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмёрках; соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах мяча);

усложнённые положения рук, (например, в момент ловли рука за спиной, под ногой, руки в скрестном положении).

Постепенно к техническим упражнениям добавлялись упражнения динамического характера: маховые и пружинистые движения на развитие гибкости со статическим удержанием предмета, упражнения ОФП с использованием элементов предмета. В аэробной части урока сочетались силовые упражнения, направленные на проработку крупных мышечных групп, с упражнениями на растяжку, для эффективного развития подвижности и эластичности суставов.

В заключительной части занятия решались задачи постепенного перехода организма к спокойному физиологическому состоянию (снижение нагрузки, восстановление ЧСС, растяжка основных работающих мышц). Данная часть тренировки включала в себя статические упражнения с предметом и статические упражнения без предмета на гибкость и растяжку основных мышечных групп. В заключительной части словесные методы (указания, команды, разъяснения) сочетались с наглядными (показ отдельных упражнений и их элементов).

Эксперимент заключался в следующем:

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили внедрили 2 комплекса упражнений (

Таблица 6,

Таблица 7) на освоение двух из четырех основных предметов художественной гимнастики- скакалки и мяча. Комплексы применялись по 2 и 1 разу в неделю соответственно, в процессе учебно-тренировочного занятия, чередуясь между собой по количеству каждую неделю.

Таблица 6

Комплекс №1 «Скакалка»

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И. П. стойка в VI позиции, левая рука в сторону, скакалка в правой руке вытянута перед собой, выполняется круговое вращение скакалкой вперед, 1-выполняем прыжок с максимальным выпрыгиванием; 2-приземление в VI позицию. 3-8 Повторение упражнения. 1-8 Повтор упражнения с вращением скакалки назад.	4 подхода в каждую сторону	В исходном положении руки прямые, стойка на прямых ногах, во время толчка ноги не разъединяются, стопа максимально натянута, прыжок выполняется на максимальную высоту. Скакалка выполняет вращение в натянутом положении.
2	И. П. стойка в I позиции, один конец скакалки в правой руке, второй конец на полу, левая рука в сторону. 1-8 выполняем круговое вращение кистью до образования скакалкой винта; 1-8 повторяем упражнение левой	8 подходов В каждую сторону	Круговые вращения выполняются без остановки в течение указанного времени, скакалка удерживается в натяжении. Корпус гимнастки немного наклонен вперед. Винт скакалки не касается ног и

	рукой.		пола гимнастики.
3	И. П. стойка в I позиции один конец скакалки в правой руке, второй конец на полу, скакалка растянута за спиной гимнастки, левая рука в сторону. 1-выполняем маховое движение правой рукой вперед. 2-ловля скакалки левой рукой. 3-4 отпустить скакалку в исходное положение. 5-8 повтор упражнения 1-8 повтор упражнения левой руки.	4 подхода в каждую сторону	Упражнение выполняется прямой рукой, рука поднимается до параллели полу резким движением. Ловля предмета выполняется прямой рукой за узелок скакалки.
4	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, скакалка сложена в два раза, руки вверх, скакалка в натянутом положении. 1- выполняем круговое движение руками вперед; 2-выполняем прыжок через скакалку и приземляемся в исходное положение; 3-8 повторяем упражнение.	8 подходов	Во время прыжка руки прямые, ноги максимально согнуты к груди.
5	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, скакалка в двух руках, руки вытянуты вперед, скакалка сзади гимнастки. 1-выполняем круговое движение руками вперед, опускаем скалку вниз и перепрыгиваем прыжком «с ноги на ногу». 2-повторяем упражнение с левой ноги без остановки скакалки. 3-8 повторяем упражнение; 1-8 выполняем упражнение в ускоренном темпе.	4 подхода	Бег через скакалку выполняется прямыми руками, ноги чередуются, не опускаясь на пол, бег выполняется без остановки в течение указанного времени.
6	И. П. стойка в VI позиции на	4	Бросок выполняется резким



	<p>полупальцах, правой рукой выполняется вращение скакалки вперед, левая рука в сторону.</p> <p>1-выполняем полуприсед на полной стопе;</p> <p>2-выталкиваемся на полупальцы и выполняем бросок скакалки над собой;</p> <p>3-4 прием скакалки;</p> <p>5-8 повторяем упражнение.</p> <p>1-8 выполняем упражнение</p>	подхода	<p>выпрямлением руки вверх, раскрывая ладонь и отпуская скакалку.</p> <p>Ожидание приема происходит с поднятой вверх бросковой рукой, свободная рука в сторону.</p> <p>Прием выполняет за один или два конца скакалки, одной или двумя руками.</p> <p>Задача гимнастики не допустить потерю предмета.</p>
7	<p>И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, скакалка в правой руке в сторону, левая рука в сторону.</p> <p>1-«выпад» на левую ногу, левая рука согнута перед собой и выполняет замах;</p> <p>2- поворот в «пассе» на левой ноге, правая рука поднимается и выполняет вращение над головой в направлении вращения;</p> <p>3-4 Исходное положение с вращением скакалки над головой;</p> <p>5-8 Повтор упражнения;</p> <p>1-8 Поворот в «пассе» на правой ноге, скакалка в левой руке.</p>	4 подхода в каждую сторону	<p>Поворот выполняется за счет выталкивания опорной ноги на полупалец и замаха одноимённой руки.</p> <p>Положение «пассе» выполняется с высоким подниманием бедра, стопа понятой ноги находится на уровне колена. Свободная рука прямая в сторону.</p>
8	<p>И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, скакалка в двух руках, руки прямые вперед.</p> <p>1-3 выполняем «восьмерку» скакалкой вперед;</p> <p>4 – выполняем разворот на 180 градусов не останавливая скакалку, скакалка меняет направление,</p>	4 подхода в каждую сторону	<p>Упражнение выполняется прямыми руками, поворот выполняете на полупальцах. Поворот выполняется быстро с резкой сменой направления скакалки.</p>

	<p>вращение вперед сменяется вращением назад.</p> <p>5-7 вращение скакалки «восьмеркой» назад.</p> <p>8- разворот в обратную сторону.</p> <p>1-8 повтор упражнения с разворотом через другую сторону.</p>		
9	<p>И. П. стойка в VI позиции на полупальцах. Скакалка в правой руке в сторону.</p> <p>1-2 Накрутить скакалку на правую руку поднимая руку вверх.</p> <p>3-4 раскрутить скакалку.</p> <p>5-8 повторить упражнение левой рукой.</p> <p>1-8 повторить упражнение накручивая/раскручивая скакалку на ноги;</p> <p>1-8 повторить упражнение закручивая/раскручивая скакалку на туловище.</p>	<p>Повторить комбинации 4 раза</p>	<p>Упражнение выполняется прямой рукой; во время накручивания скакалки на ноги гимнастка выполняет полуприсед на полной стопе. Скакалка находится в постоянном натяжении.</p>
10	<p>И. П. стойка в VI позиции на полупальцах. Скакалка в правой руке в сторону.</p> <p>1-4 Выполняем накрутку скакалки на кисть;</p> <p>5-6 толчком руки выполняем бросок скакалки вверх;</p> <p>7-8 –прием скакалки, и.п.</p> <p>1-8 повторить упражнение левой рукой.</p>	<p>По 4 подхода на каждую руку.</p>	<p>После накрутки взять скакалку в правую (левую) руку. Толчок выполнить разгибанием руки от плеча вверх.</p> <p>Скакалка может падать.</p>

## Комплекс №2 «Мяч»

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И. П. стойка в I позиции, правая рука с мячом вперед, левая в сторону. 1-8 баланс мяча в раскрытой ладони; 1-2 обволакивание вокруг ладони; 3-8 повтор обволакивания.	Повтор Комбинации 4 раза правой и левой рукой	Баланс мяча выполняется на прямой руке, ладонь раскрыта образуя «лодочку».
2	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, мяч в правой руке вперед, левая рука в сторону. 1-выполняем удар мяча об пол; 2-поворот на полупальцах вокруг своей оси на 360 градусов; 3- перевод мяча в удары на более низком уровне, выполняем 3 «маленьких удара»; 4 - исходное положение; 5-8 повтор упражнения. 1-8 выполняем упражнение левой рукой.	Повтор Комбинации 4 раза правой и левой рукой	Удар выполняем прямой рукой способом отпускания мяча без переворота ладони, поворот на 360 градусов выполняем на прямых ногах, перевод мяча в низкую плоскость осуществляется в полуприседе, три удара выполняются слегка согнутой рукой. Последний удар сопровождается выпрямлением ног и приходом в исходное положение.
3	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, мяч в правой руке, руки в сторону. 1-2 перекат мяча до груди, прием согнутой левой рукой на груди; 3-4 обратный перекал от груди на правую руку;	Повтор Комбинации 4 раза правой и левой рукой	Перекал выполняется по прямой руке, на прямых ногах. «Восьмерка» выполняется прямой рукой, путем отведения руки назад. Окончание элемента выполняется в полуприседе.

	5-8 обратная «восьмерка» правой рукой с мячом назад; 1-8 повтор упражнения левой рукой.		
4	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, мяч в правой руке вперед, левая рука в сторону. 1- выполняем полуприсед на полную стопу с опусканием правой руки вниз; 2- поднимаемся на полупальцы и быстрым движением, поднимая руку вверх, выполняем невысокий бросок. 3-4 прием выполняем на левую руку.	4 подхода	Бросок выполняем прямой рукой, руку поднимаем вверх немного перед собой, не доводя до головы. Прием осуществляется с небольшой амортизацией, путем опускания вниз руки и полуприседа на полную стопу.
5	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, мяч в правой руке вперед, левая рука в сторону. 1-Выполняем перекат по правой руке до груди; 2-скатываем мяч с левой руки. 3-4 выполняем обратный перекат с левой руки на правую. 5-8 повторяем упражнение.	4 подхода	Перекат выполняется путем смены прямых рук. Необходимо не допустить потерю мяча.
6	И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, мяч около груди держим двумя руками. 1- выполняем полуприсед на полную стопу. 2-выполняем бросок двумя руками от груди, поднимаясь на полупальцы. 3-4 прием на прямую правую руку. 5-8 повтор упражнения.		Бросок выполняем путем выпрямлена двух рук вверх, с резким поднятием на полупальцы. Прием осуществляется с небольшой амортизацией, путем опускания вниз руки и полуприседа на полную стопу.

7	<p>И. П. стойка в VI позиции на полупальцах, мяч зажат между коленок, руки вверх.</p> <p>1-выполняю присед, не отпуская мяч;</p> <p>2-выполняем выпрыгивание наверх;</p> <p>3-зажимаем мяч правым коленом, руки в сторону;</p> <p>4-отпускаем мяч на пол и, выполняя отбив коленом, принимаем мяч правой рукой;</p> <p>5- выполняем кат мяча вперед по полу правой рукой;</p> <p>6-7 кувырок вперед;</p> <p>8-берем мяч правой рукой и возвращаемся в исходное положение.</p> <p>1-8 повторяем упражнение</p>		<p>Выпрыгивание выполняется из полного приседа, прямые руки вверх. Кувырок выполняем в группировке, движение параллельно движению мяча.</p>
---	---	--	---

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

### **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

Для определения уровня технической подготовленности девочек 4-6 лет были проведены исходные тесты в сентябре 2018 года. Протоколы исходного тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 8 (Таблица 8). В декабре 2018 года было проведено промежуточное тестирование для определения эффективности применения экспериментальной методики. Протоколы промежуточного тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 9 (Таблица 9). В сентябре 2018 года было проведено итоговое тестирование. Протоколы итогового тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 10 (

Таблица 10).

Таблица 8

Результаты тестирования девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов			
		Круговые вращение скакалкой справа и слева.	Прыжки через скакалку вперед.	Пережат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости	Бросок мяча с вертикальной плоскости с приемом на одну руку
1.	Алиханова Екатерина	3	4	2	2
2.	Варенова Анна	2	2	2	2
3.	Дрокина Яна	3	4	3	2
4.	Житова Пелагея	3	3	3	2
5.	Забурдина Алена	3	2	3	2
6.	Кравченко Мария	3	2	2	2
7.	Рафаелян Милана	2	2	3	2
8.	Тимошенко Варвара	4	4	4	3
9.	Шалина Александра	2	2	2	2
10.	Пензина Алена	2	2	2	2

Таблица 9

Промежуточные результаты тестирования девочек экспериментальной  
группы (декабрь 2018)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов			
		Круговые вращение скакалкой справа и слева.	Прыжки через скакалку вперед.	Перекаат мяча по двум рукам в горизонтально й плоскости	Бросок мяча с вертикальной плоскости с приемом на одну руку
1.	Алиханова Екатерина	5	5	3	5
2.	Варенова Анна	4	2	2	3
3.	Дрокина Яна	5	5	3	4
4.	Житова Пелагея	4	4	2	4
5.	Забурдина Алена	5	5	3	3
6.	Кравченко Мария	4	4	3	3
7.	Рафаелян Милана	4	4	3	3
8.	Тимошенко Варвара	5	5	4	4
9.	Шалина Александра	4	4	3	2
10.	Пензина Алена	4	3	3	2

При сравнении начальных результатов эксперимента и промежуточных результатов эксперимента можно заметить значительное улучшение результатов, что доказывает эффективность выбранной методики технической подготовки гимнасток в экспериментальной группе. Так как



скакалка намного легче поддается освоению юными гимнастками, результаты промежуточного тестирования показали значительное улучшение показателей именно в элементах со скакалкой. Высокая сложность овладения умениями и навыками в работе с мячом, объясняется тем, что мяч, из-за своей формы, веса, упругости, а также техники ловли в свободный хват одной рукой, является наиболее сложным и трудным предметом художественной гимнастики, но по результатам промежуточного тестирования видно, что даже с мячом произошел прирост результатов в положительную сторону.

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование у девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Протоколы тестирования представлены в таблице 10 (

Таблица 10).

Таблица 10

**Итоговые результаты тестирования девочек экспериментальной группы  
(Март 2019)**

№	Фамилия Имя	Наименование тестов			
		Круговые вращение скакалкой справа и слева.	Прыжки через скакалку вперед.	Перекал мяча по двум рукам в горизонтально й плоскости	Бросок мяча с вертикальной плоскости с приемом на одну руку
1.	Алиханова Екатерина	5	4	3	3
2.	Варенова Анна	4	3	2	2
3.	Дрокина Яна	5	5	3	2
4.	Житова Пелагея	4	4	3	3
5.	Забурдина Алена	4	4	3	2
6.	Кравченко Мария	4	3	2	2
7.	Рафаелян Милана	3	3	3	2
8.	Тимошенко Варвара	5	5	5	2
9.	Шалина Александра	3	3	3	2
10.	Пензина Алена	4	3	2	2

При оценке и сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента (Таблица 11, Рис. 5) наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 11

**Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента**

Тесты	Экспериментальная группа Ср. балл	
	Сентябрь 2018	Март 2019
Круговые вращение скакалкой справа и слева	2,7	4,1
Прыжки через скакалку вперед	2,7	3,7
Пережат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости	2,6	2,9
Бросок мяча в вертикальной плоскости с приемом на одну руку	2,1	2,2



Рис. 5. Прирост показателей экспериментальной группы

Результаты сравнительного анализа в развитии технических умений и навыков показали, следующее:

*1. В тесте «Круговые вращения скакалкой справа и слева»:*

-средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2017) составила 2,6 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (сентябрь 2018) результат был повышен до 4,1 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 57,7%. Данной тенденции поспособствовала правильная дозировка упражнений из новых комплексов, в течение всего эксперимента.

*2. В тесте «Прыжки через скакалку вперед»:*

-средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2017) составила 2,5 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (сентябрь 2018) результат был повышен до 3,7 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 48%. В данном тесте наблюдается тенденция к росту показателей, что говорит о правильном и своевременном включение нового экспериментального комплекса для повышения технического мастерства гимнасток в тренировочный процесс.

*3. В тесте «Перекид мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости»:*

-средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2017) составила 2,6 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (сентябрь 2018) результат был повышен до 2,8 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 7,7%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что в данном тесте наблюдается небольшая тенденция к росту показателей. Такой результат подтверждает наличие сложности в обучении юных гимнасток техническим элементам с мячом. Но, даже незначительное улучшение итоговых результатов, говорит о правильной дозировке упражнений из новых комплексов в течение всего эксперимента.

#### 4. В тесте «Бросок мяча в вертикальной плоскости с приемом на одну руку»:

-средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2017) составила 1,6 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (сентябрь 2018) результат был повышен до 2,0 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 25%. Оценивая полученные данные, была выявлена тенденция к росту показателей в данном тесте. Повышение результатов, незначительное по сравнению с 1-м и 2-м тестом, говорит о сложности освоения гимнастками базовых элементов с мячом, по сравнению со скакалкой, но подтверждает эффективность выбранной методики обучения техническим элементам с предметами в художественной гимнастике.

В тестовых упражнениях со скакалкой положительный прирост результатов произошел сразу в двух упражнениях и в среднем результат был увеличен на 53%. Подводя итог обучению техническим элементам в экспериментальной группе, можно сделать вывод о том, что, несмотря на значительно быстрое освоение скакалки девочками юного возраста в художественной гимнастике, относительно других предметов, именно разработанный экспериментальный комплекс, применяемый в тренировочном процессе, повлиял на более быстрое освоение девочками базовых элементов со скакалкой, в несколько раз опережающих стандартную программу обучения.

В тестовых упражнениях с мячом показатели положительного прироста сильно отличаются от показателей тестовых упражнений со скакалкой. В среднем показатели тестов в упражнениях с мячом были увеличены на 16%. Данная закономерность является естественной в связи с более долгим процессом освоения базовых элементов с мячом юными гимнастками, основанном на отличающихся от других предметов художественной гимнастики, физических свойствах мяча, и физиологическом развитии девочек 4-6 лет. Форма, упругость и непредсказуемость поведения мяча,

придают сложность любым манипуляциям в основных базовых элементах, и, из-за не до конца развитых, в силу возраста, координационных способностей, девочки юного возраста не способны предвидеть дальнейшее поведение мяча и контролировать его на протяжении всего заданного элемента.

Девочки экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику, в дальнейшем претендуя на перспективу развития своих показателей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс обучения гимнастическим упражнениям требует планомерной и методически правильно построенной организации действий между тренером и учеником. Это процесс формирования профессиональных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых спортсменам на протяжении всей спортивной карьеры.

Совершенствование профессиональных умений и навыков и рост спортивных результатов в художественной гимнастике обеспечивается целым комплексом факторов, напрямую зависящих от уровня спортивного мастерства и возрастного этапа становления спортсменов. На сегодняшний день в художественной гимнастике наиболее остро стоит вопрос именно о технической подготовке в работе с предметами спортсменок юного возраста.

Современные тенденции тренировочного процесса в художественной гимнастике характеризуются повышением требований, предъявляемым к юным гимнасткам на стадии начальной подготовки, что приводит к сокращению времени, отведенного на освоение спортсменом тех или иных качеств, необходимых для дальнейшей конкурентоспособности в соревновательной деятельности. Дабы соответствовать общему прогрессу в уровне подготовки гимнасток, важно за короткий промежуток времени сформировать простые базовые навыки для дальнейшего сочетания разнообразных движений тела с различной работой предмета. Именно это требует четко сформированных двигательных навыков и безукоризненной точности в выполнении каждого движения.

Данная работа была направлена на внедрение в учебно-тренировочные процессы новых комплексов упражнений по работе с предметами, а именно:

- 1) Комплекс упражнений по работе с мячом для детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой
- 2) Комплекс упражнений по работе со скакалкой для детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой



Внедрение данных упражнений является определяющим фактором, направленным на поэтапное обучение базовым элементам с предметами и опережение возрастной программы. Вышеупомянутые комплексы упражнений были успешно внедрены на базе центра художественной гимнастики «GymClub» и в большинстве случаев доказали свою эффективность.

Таким образом, анализ теоретических данных и результатов педагогического эксперимента, описанных в данной дипломной работе, позволяет сделать следующие выводы:

1. Самым благоприятным возрастом для технической подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой, является дошкольный возраст от 4 до 6 лет. Данный сенситивный период характеризуется активным развитием координационных способностей, различных психических функций и мелкой моторики, что является решающей составляющей при обучении работе с предметами.

2. Разработанный экспериментальный комплекс технических упражнений со скакалкой и мячом, направленный на эффективное обучение базовым элементам девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, может быть использована в учебно-тренировочном процессе подготовки гимнасток 4-6 лет.

3. Эффективность предложенного комплекса упражнений со скакалкой и мячом способствует увеличению уровня предметного мастерства в экспериментальной группе у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и доказана положительной динамикой результатов практического эксперимента.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике [Текст] / И. А. Винер. – СПб., 2006. – 29с.
2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.
3. Медведева, Е. Е. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития [Текст] / Е. Е. Медведева. - Москва, 2014.- 10с.
4. Винер, И. А. Теория и методика художественной гимнастики [Текст] / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПб., 2014. – 120 с.
5. Сабиров, Ю.В. Гимнастика [Текст]: справочник / Ю.В. Сабиров, Я. Г. Фрадко. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 85с.
6. Дячук, А.М. Начальная подготовка в художественной гимнастике [Текст]/ А. М. Дячук - Киев, 2008.- 22 с.
7. Горбачёва, Ж. С. Использование эффекта положительного переноса навыков [Текст]/ Ж. С. Горбачева, И. Д. Степанова – М.,1997.- №10 – 52с.
8. Бирюк, Е. В. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами в художественной гимнастике [Текст]/ Е. В. Бирюк- Гимнастика. - М.: 1983.- 60с.
9. Журенко, И. А. Методы совершенствования специальной двигательной и технической подготовки в художественной гимнастике [Текст]: Сб. научно-методическая работа/ И. А. Журенко - Харьков.: 1996.- 419с.
10. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой [Текст]/ Л. А. Карпенко, И. А. Винер. –М., 2010. – 98 с.

11. Овчинникова, Н. А. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике: Методические рекомендации [Текст]/ Н. А. Овчинникова, Е. В. Бирюк – Киев, КГИФК, 1990.- 33 с.
12. Ветошкина, Е.В. О факторах влияющих на спортивно-техническое мастерство гимнасток-художниц [Текст]/ Е. В. Ветошкина, Пекин- Минск, 2006.- 43с.
13. Бирюк, Е. В. Методические рекомендации художественной гимнастики [Текст]/ Е. В. Бирюк, Н.А. Овчинникова, Н. А. Щербакова. – Киев, 1982.-77 с.
14. Художественная гимнастика: Учебник [Текст]/ Под ред. Т. Лисицкой. – М., Физкультура и спорт, 1982.- 232 с.
15. Художественная гимнастика: Правила соревнований [Текст]/ Женева, ФИЖ, 2007.- 135 с.
16. Медведева, Е. Н. Теория и методика художественной гимнастики [Текст]/Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина. – М., Спорт, 2018.- 16 с.
17. Гулбани, Р. Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике [Текст]/ Р. Ш. Гулбани: Автореф. дис. канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1986.- 24 с.
18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480с.
19. Семкина, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом [Текст] / А. А. Семкина. – М., 2004. – 213с.
20. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст] / Ю. А. Ермолаев. –М., 2001. – 444с.
21. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология развития [Текст] / Л. Ф. Обухова– М.: «Роспедагенство», 1989.-234 с.
22. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология [Текст] / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.-35с.

23. Портонов, Ю. М. Художественная гимнастика [Текст] / Ю. М. Портонов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 317с.
24. Аганянц, Е. К. Физиологические особенности развития детей [Текст] / Е. К. Аганянц, Е. В. Демидов. – Краснодар: КубГАФК, 1999. – 7с.
25. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: Спорт АкадемПрес, 2008. – 543 с.
26. Ахундов, Р. А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Р. А. Ахундов. - Белгород 2001. – 33 с.
27. Лях, В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков [Текст] / В. И. Лях. – 1991.- № 6. – 31с.
28. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учебное пособие для студентов вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М., 2008. – 165с.
29. Безруких, М. М., Возрастная физиология [Текст] /М. М. Безруких. - М.: «Академия», 2002.-351с.
30. Гальперин, П. Я. Анатомия и физиология человека/ П. Я. Гальперин. - М.: Высшая школа, 1974.-244с.
31. Богданович, Т. Г. Диагностика познавательной сферы [Текст] / Т. Г. Богданович, Т. В. Корнилова. - М. 1994.-119 с.
32. Гальперин, П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий [Текст] / П. Я. Гальперин. - Воронеж, 1998.-201с.
33. Петровский, А. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / А.В. Петровский. - М., 1973.-24с.
34. Горбачёва, Ж. С. Использование эффекта положительного переноса [Текст]: Теория и практика физической культуры / Ж. С. Горбачева, И. Д. Степанова. – 1997. - №10 – 52с.

35. Гавердовский, Ю. К. Сложные гимнастические упражнения и обучения им [Текст] / Ю. К. Гавердовский. – М., 1986. – 117с.
36. Овчинникова Н. А. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике [Текст]: Методические рекомендации/ Н. А. Овчинникова, Е. В. Бирюк. – Киев: КГИФК. - 1990.- 33 с.
37. Ветошкина, Е. В. О факторах влияющих на спортивно-техническое мастерство гимнасток-художниц [Текст] / Е. В. Ветошкина. - Пекин- Минск, 2006.- 41с.
38. Степанова, И. А. Техническая подготовка и основы обучения упражнениям художественной гимнастике [Текст] / И. А. Степанова, Л. А. Карпенко. - М., 2003.- 112с.
39. Вульф, Б. З. Основы педагогики в лекциях, ситуациях, первоисточниках: Учебное пособие [Текст] / Б. З. Вульф. - М., 1997.- 12с.
40. Николаева, Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами [Текст]: материалы Междунар. науч.- практ. конф. [Текст] / Е. С. Николаева. - Белгород, 2007.- 319 с.
41. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика [Текст] / Л. А. Карпенко. - М., 2003. – 206с.
42. Балобон, В.Н. Методика обучения гимнастическим упражнениям: Лекция [Текст] / В. Н. Балобон. - К.: КГИФК.-1991.- 24 с.
43. Характеристика методических принципов обучения технике упражнений в художественной гимнастике [Текст] / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5192999/page:3/> (Дата обращения: 5 апреля 2019 года)
44. Основы построения композиции [Текст] / [Электронный ресурс] –Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5193136/page:4/> (Дата обращения: 17 марта 2019 года)
45. Программа спортивной подготовки по художественной гимнастике [Текст]/[Электронный ресурс] – Режим

доступа: <https://gigabaza.ru/doc/181941.html> (Дата обращения: 12 февраля 2019 года)

46. Методика развития гибкости у юных гимнасток с учетом моторной асимметрии [Текст] / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5b887df37966e1073081b516.pdf> (Дата обращения: 3 апреля 2019 года)

47. Психолого-педагогическое сопровождение детей раннего возраста [Текст] / [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625b3bd68b5c53b89521306c37\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625b3bd68b5c53b89521306c37_0.html) (Дата обращения: 27 апреля 2019 года)

48. Система работы по развитию мелкой моторики [Текст]/[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektcionnaya-pedagogika/2015/12/15/sistema-raboty-po-razvitiyu-melkoy-motoriki-u> (Дата обращения: 17 марта 2019 года)

49. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://samzan.ru/95619> (Дата обращения: 27 апреля 2019 года)

50. Теоретический анализ особенности методики развития базовой специально-двигательной подготовки спортсменок [Текст]/[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5193212/page:2/> (Дата обращения: 25 апреля 2019 года)

